

# Recomendações de Práticas Corporais e Atividade Física para crianças e adolescentes



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE

# Recomendações de Práticas Corporais e Atividade Física para crianças e adolescentes

10 de setembro de 2021

---

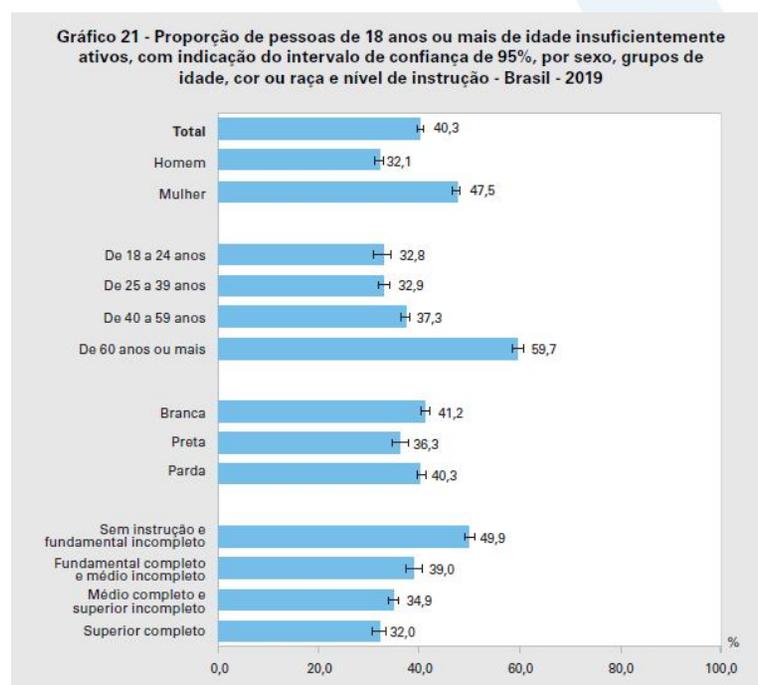
**Fernanda Pietrangelo Merlino**

Divisão de Promoção da Alimentação Saudável e Atividade Física  
Coordenadoria de Promoção da Saúde  
Diretoria de Atenção e Vigilância em Saúde  
Secretaria de Estado da Saúde do Paraná



# Taxa de inatividade física no Brasil

Fonte: IBGE - Pesquisa Nacional de Saúde, 2019



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional de Saúde 2019.

# Guia de Atividade Física para a População Brasileira

Ministério da Saúde, 2021



# Conceitos

## ATIVIDADE FÍSICA

Qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso.

## EXERCÍCIO FÍSICO

Expressões individuais ou coletivas do movimento corporal, advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica, construídas de modo sistemático (na escola) ou não sistemático (tempo livre/lazer).

Fonte: Caderno Práticas Corporais – Ministério da Saúde, 2015

# Conceitos



Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas

Fonte: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde

## Conceitos

- **Domínios**

- Tempo livre: caminhar, correr, empinar pipa, dançar, pular corda, jogar esportes coletivos, artes marciais, etc.
- Deslocamento: caminhada, manejar a cadeira de rodas, pedalar, remar, patinar, andar a cavalo, etc.
- Trabalho: capinar, colher, caminhar, pedalar, limpar, varrer, ordenhar, participar das aulas de educação física, etc.
- Tarefas domésticas: cuidar das plantas, cortar a grama, fazer as compras, banhar as crianças, esfregar, lavar, varrer, etc.

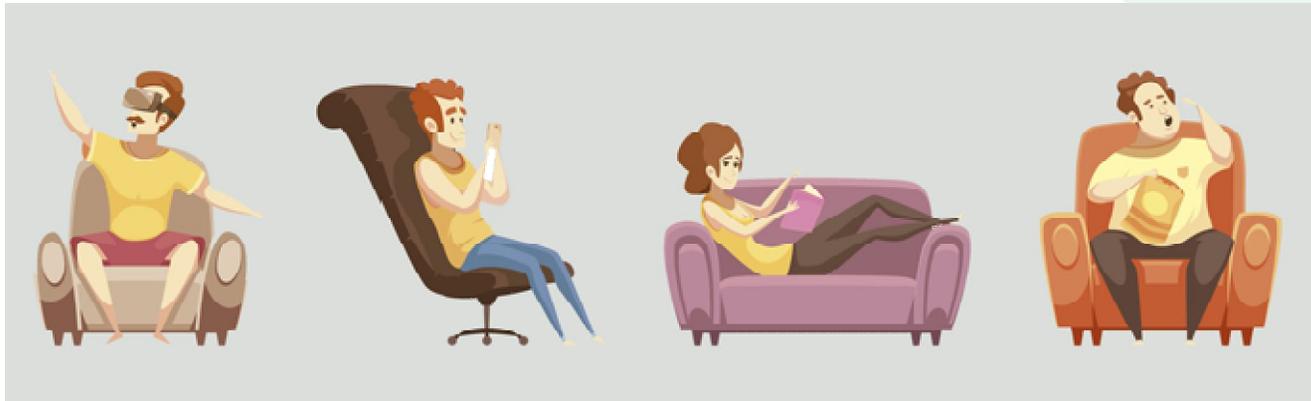
# Conceitos

- **Intensidade**

- Leve: causam leve aumento da frequência cardíaca e respiratória e exigem mínimo esforço físico. Em uma escala de 0 a 10, encontra-se uma percepção de esforço de **0 a 4**. É possível falar e cantar.
- Moderada: necessário um pouco mais de esforço, aumento moderado da frequência cardíaca e respiratória. Em uma escala de 0 a 10, encontra-se uma percepção de esforço de **5 a 6**. É possível falar com um pouco mais de dificuldade e não consegue cantar.
- Vigorosa: necessário grande esforço físico, grande aumento na frequência cardíaca e respiratória. Em uma escala de 0 a 10, encontra-se uma percepção de esforço de **7 a 8**. Não é possível falar e cantar.

## Conceitos

- **Comportamento sedentário**
- Atividades que são realizadas quando a pessoa está acordada, sentada, reclinada ou deitada gastando pouca energia. Exemplo: usando o celular, computador, jogando vídeo game, assistindo TV, aula, jogos de mesa, etc.



# Atividade física para crianças de 0 a 5 anos

## **Benefícios:**

- Crescimento e desenvolvimento saudáveis;
- Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- Melhora a qualidade do sono;
- Auxilia na coordenação motora;
- Melhora as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado;
- Ajuda na integração e no desenvolvimento de habilidades sociais;
- Contribui para o crescimento saudável de músculos e ossos;
- Melhora a saúde do coração e a condição física.
- Crianças que são fisicamente ativas tendem a manter a prática de atividade física ao longo da vida.

# Atividade física para crianças de 0 a 5 anos

## Orientações para prática

pelo menos **30 minutos** por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídos ao longo do dia



Até 1 ano

pelo menos **3 horas por dia** de atividades físicas de **qualquer intensidade**, podendo ser distribuídos ao longo do dia



De 1 a 2 anos

pelo menos **3 horas por dia** de atividades físicas de **qualquer intensidade**, sendo, no mínimo, **1 hora de intensidade moderada a vigorosa** que pode ser acumulada ao longo do dia



De 3 a 5 anos

O tempo em celular, computador, tablet, videogame, televisão deve ser **reduzido ao máximo**



Até 1 ano, **não é recomendado** nenhum tempo em frente a esses dispositivos



Crianças de 1 a 5 anos podem utilizar **por até 1 hora** por dia

Fonte: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde

# Atividade física para crianças de 0 a 5 anos

**< 1 ano:** brincadeiras e jogos que envolvam atividades que deixem as crianças de barriga para baixo ou sentada movimentando braços e pernas, estimulando diversos tipos de movimento.

**1 a 2 anos:** brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, gerar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar e segurar, entre outras.

**3 a 5 anos:** brincadeiras e jogos que envolvam atividades como caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos. Aulas de educação física escolar e deslocamento ativo acompanhado ao ir para a escola a pé ou de bicicleta.

# Atividade física para crianças de 0 a 5 anos



Envolvimento em jogos e brincadeiras em vários momentos do dia e em todos os dias da semana

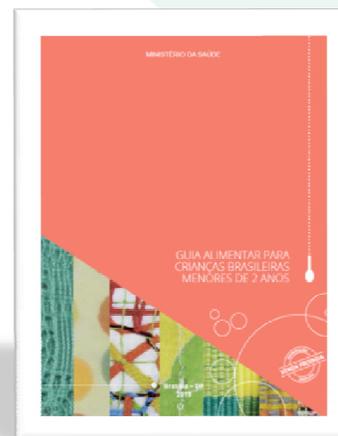


Crianças com deficiência devem ser estimuladas dentro de suas potencialidades desde as primeiras fases da vida.

Apoio e participação dos familiares, cuidadores e professores é fundamental para que as crianças participem das atividades físicas.



A música pode ser uma aliada na promoção de hábitos fisicamente ativos. Por isso, estimule os bebês e as crianças a se movimentarem enquanto cantam ou brincam com instrumentos musicais.



Beber água antes, durante e após a prática, conforme orientações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos.

# Atividade física para crianças de 0 a 5 anos

## Rede de apoio:

- A Caderneta de Saúde da Criança traz várias orientações que contribuem para que as crianças sejam mais ativas. Algumas Unidades Básicas de Saúde (UBS) oferecem também programas de atividade física que podem ajudar os pais ou responsáveis a inserir a prática de atividade física no dia a dia da criança. A dica é procurar os profissionais de saúde da UBS mais próxima.
- Ater-se a existência de programas públicos e ações locais;
- Ater-se a programas gratuitos de atividade física para a comunidade desta faixa etária;
- Professores das escolas ou creches e os profissionais de educação física.

# Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos

## **Benefícios:**

- Promove o desenvolvimento humano e bem estar.
- Melhora as habilidades de socialização.
- Melhora a saúde do coração e da condição física.
- Desenvolve as habilidades motoras como correr, saltar e arremessar.
- Melhora o humor e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e depressão.
- Ajuda na adoção de um estilo de vida saudável como melhora da sua alimentação e diminuição do seu tempo em comportamento sedentário (como tempo em frente ao celular, computador, *tablet*, videogame e televisão).
- Auxilia no controle de peso adequado e na diminuição do risco de obesidade.
- Ajuda no bom desempenho escolar.

# Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos

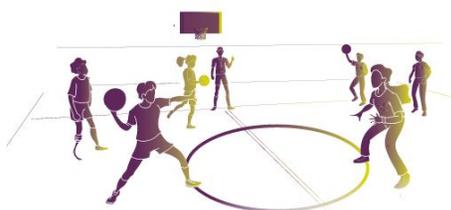


Fonte: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde

## Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos

- **Lazer:** empinar pipa, dançar, nadar, pedalar, surfar, praticar esportes ou artes marciais, participar de brincadeiras e jogos.
- **Deslocamento:** optar por se locomover a pé, de bicicleta, skate, patins ou patinete (sem motor).
- **Na escola:** participar das aulas de educação física escolar, aproveitar o intervalo entre as aulas e as atividades extracurriculares oferecidas na escola.
- **Nas tarefas domésticas:** ajudar nas tarefas da casa, fazer jardinagem, passear com o animal de estimação, recolher o lixo, entre outras tarefas.

# Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos



Peça ajuda para a sua família, amigos e professor de educação física para iniciar uma prática.



Brincadeiras e danças regionais como rotina.

Procure usar roupas leves e calçados confortáveis e, se necessário e possível, alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar.



Não criar dificuldades para que pessoas com deficiência façam atividade física em casa, na escola ou nas ruas.



Ir para escola caminhando ou pedalando.



## Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos

- **Redução do comportamento sedentário:**
- Evitar passar muito tempo sentado, reclinado ou deitado.
- A cada uma 1 hora sentado, reclinado ou deitado, movimentar-se por pelo menos 5 minutos.
- Os pais e responsáveis devem limitar o tempo de permanência da criança jovem na frente do computador, celular, *tablet*, videogame ou televisão para o no máximo, 2 horas por dia, sempre que possível.

## Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos

- **Informações adicionais:**

- A preocupação com lesões não deve impedir a prática de atividade física.
- Se está acima do peso, começar com atividades físicas que sejam de intensidade leve, com tempo de duração menor.
- Se a criança ou o adolescente possui diabetes pedir para que os pais ou responsáveis fiquem atentos.
- Se a criança ou adolescente possui asma, é possível participar de todas as atividades, desde que recomendadas por profissional de saúde.
- Lembrar que o sono e a alimentação adequados também são importantes.

# Atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos

## Rede de apoio:

- Unidades Básicas de Saúde (UBS).
- Programas públicos: Programa Academia da Saúde, Programa Segundo Tempo, Esporte e Lazer na cidade.
- Universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC).
- Escola.
- Seu local de estudo ou estágio.

# Atividade física para crianças e jovens com deficiência



Ajude quem está sob seus cuidados a praticar atividade física e escute seus anseios, medos angústias e também suas preferências, habilidades e necessidades. Procure incentivar, estimular e deixar que as pessoas com deficiência explorem o ambiente como desejam.

O comportamento sedentário pode ocasionar problemas de saúde que implica em maior limitação.



Desenvolver senso crítico quanto a informações, orientações e mensagens veiculadas pela mídia ou propagandas comerciais – buscar fontes confiáveis.



Todo minuto de atividade física conta!  
Obrigada!